

# Spiritual Emotional Breathing (SEB)

FAHRI GUNAWAN



Tuberkulosis merupakan salah satu penyebab kematian akibat infeksi di seluruh dunia. Terkait dengan penyembuhan penyakit tuberkulosis paru di Indonesia, masih terdapat beberapa daerah yang angka kesembuhannya masih rendah. ...

Spiritual Emotional Breathing (SEB) dapat meningkatkan kualitas fungsi pernafasan dan modulasi respon imun pada pasien tuberkulosis.



**I feel  
angry**



# Spiritual Emotional Breathing (SEB)

SEB merupakan terapi dengan menggunakan Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) yang kemudian dilanjutkan dengan latihan pernafasan.

Pendekatan spiritual emosional merupakan bagian dari ilmu psikologi energi yang bertujuan untuk mengubah energi negatif dalam diri seseorang menjadi energi positif yang dapat membantu proses penyembuhan.

**Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan teknik penggabungan dari sistem energy psychology dan Spiritual power dengan menggunakan tapping pada titik-titik tertentu pada tubuh.**

**Penggunaan teknik SEFT relatif lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana dibandingkan dengan akupresur atau akupuntur karena hanya menggunakan ketukan ringan (tapping)**





**I feel  
happy**



## **MANFAAT SEFT**

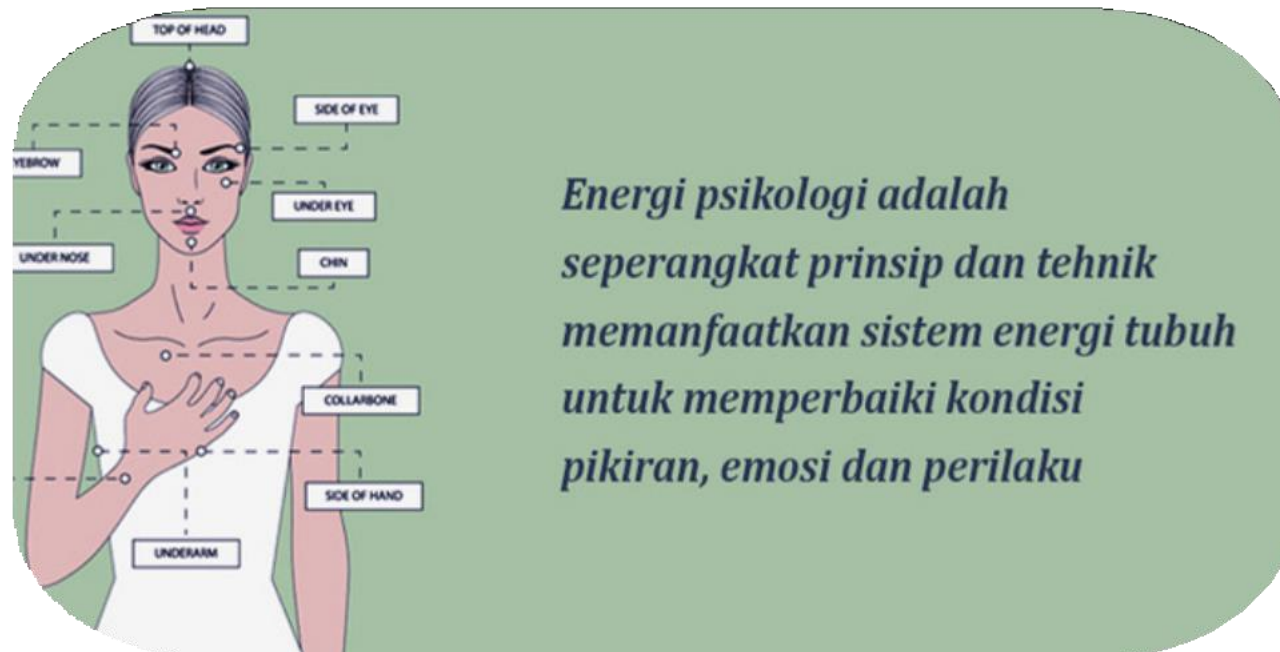
- **Dapat mengatasi berbagai masalah fisik**
- **Dapat mengatasi berbagai masalah Emosional**
- **Dapat Meningkatkan Performa Kerja**

# CARA MELAKUKAN TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)TIM

## THE SET-UP

Set-Up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarahkan dengan tepat

**MENGUCAPKAN KALIMAT “SAYA PASRAH YA TUHAN, MESKIPUN SAKIT SESAK INI SUDAH LAMA DAN BELUM SEMBUH, SAYA IKHLAS, SAYA PASRAH PADA-MU SEPENUHNYA**



Mengucapkan dengan penuh perasaan, menekan dada tepatnya di bagian “Sore Spot” (titik nyeri =daerah di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) di lakukan sambil mengucap kalimat Set-Up

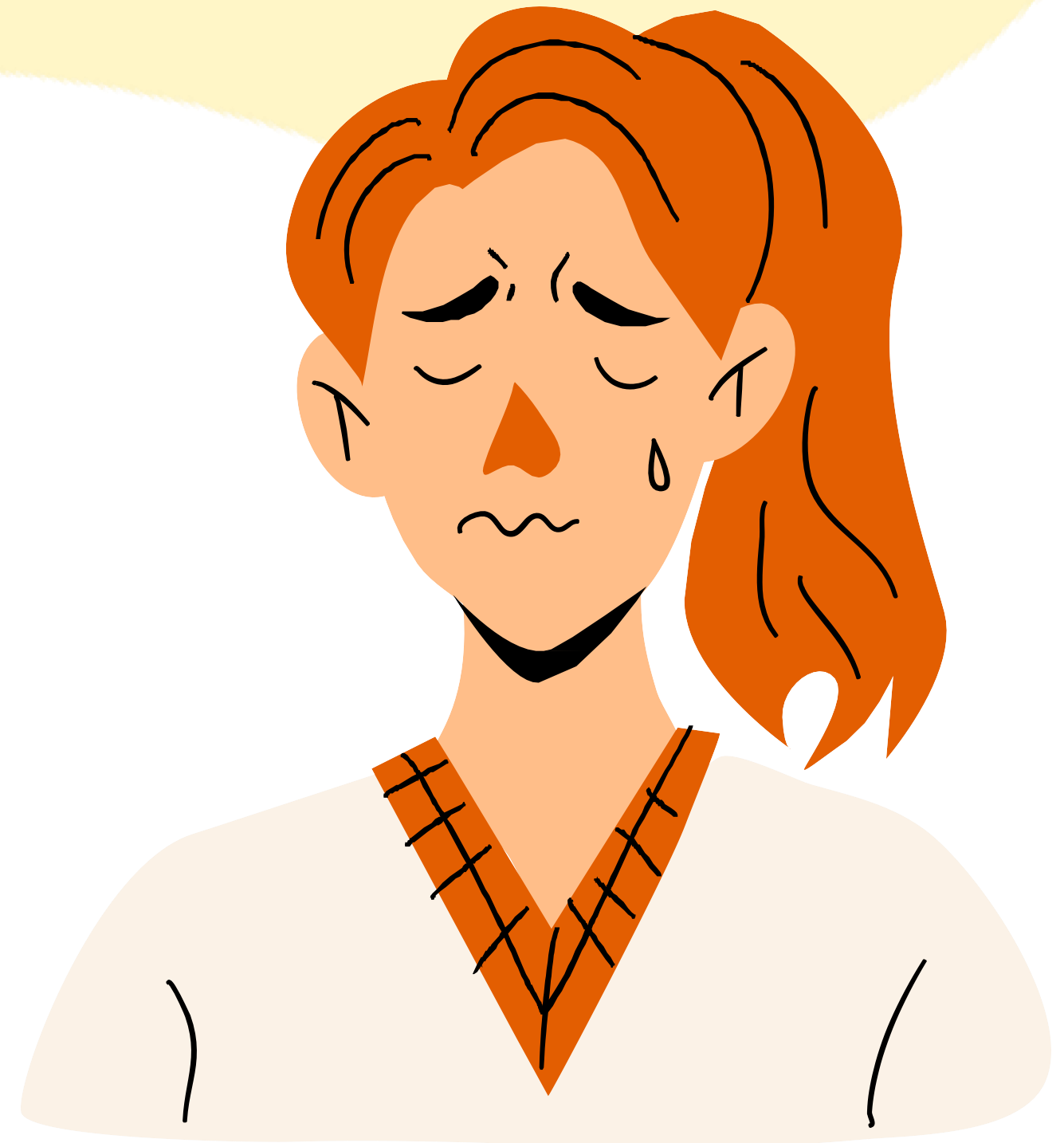
# Tune-In

What am I feeling?

Masalah fisik,

Dilakukan tune-in, dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit

Diikuti dengan hati dan mulut berdoa, “Ya Tuhan, saya pasrah, saya ikhlas.”





# TAPPING

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik tertentu di tubuh sambil terus Tune-In. Titik ini adalah titik kunci dari “The Major Energy Meridians”,

Jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada netralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan





# TITIK YANG HARUS DI TAPPING

Cr =Crown

ada titik di bagian atas kepala



EB =Eye Brow

Pada titik permulaan alis mata



# TITIK YANG HARUS DI TAPPING

SE = Side of The Eye

Diatas tulang sisi samping mata

UE = Under The Eye

2 cm dibawah kelopak mata

## LANGKAH 3 : THE TAPPING

3. SE : Side of the Eye (di atas tulang di sisi mata)



## LANGKAH 3 : THE TAPPING

4. UE : Under the Eye (2cm di bawah kelopak mata)





# TITIK YANG HARUS DI TAPPING

UN =Unter The Nose  
Tepat dibawah hidung

Ch =Chin  
Diantara dagu dan bagian bawah bibir

## LANGKAH 3 : THE TAPPING

5. UN : Under the Nose (tepat di bawah hidung)



## LANGKAH 3 : THE TAPPING

6. Ch : Chin (di antara dagu dan bawah bibir)





# TITIK YANG HARUS DI TAPPING

CB = Collar Bone

Di ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone, dan tulang rusuk pertama

UA = Under The Arm

Di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita)

## LANGKAH 3 : THE TAPPING

7. CB : Collar Bone (di hujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone & tulang rusuk pertama)



## LANGKAH 3 : THE TAPPING

8. UA : Under the Arm (di bawah ketiak)



# TITIK YANG HARUS DI TAPPING

BN =Bellow Nipple

2.5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara

## LANGKAH 3 : THE TAPPING

9. BN : Bellow Nipple (2.5cm di bawah puting - lelaki)

